

「ト」の好み

今回は「ト」の話です。トは日本語でいえば、「練粥」と訳されることが多く、本書でもしばしば登場する、東アフリカのウガリや南部アフリカのシマなどと同じような料理です。トは、西アフリカ内陸部のサヘル地帯からサバンナ気候帯にかけての呼び名です。とくに、雑穀が主に栽培される地域、マリ、ニジェール、ブルキナファソあたりの村では頻繁に食卓に並びます。一概にトと言っても、その形状や作り方が類似しているだけで、その地域で手に入る食材によってその材料は異なります。今回は素材について考えてみたいと思います。

まずは、この地域は自給自足農業が基本ですから、自分の畑で作ったものを自家用に消費します。天水農業が中心のこの地域の事情を考えれば、降水量によって主要な作物が異なりますから、主食のトの素材も気候帯によって変わります。大方、年間平均降水量に対する主要作物は次の通りです。300mm～500mm ではトウジンビエとモロコシ、500mm 以上でトウモロコシが多い傾向にあります。もう少し雨量が増えれば、トは食べられなくなり、イモやバナナがよく採れるようになり、フトゥという料理が増えます。これは、ヤムイモやバナナを蒸して白と

杵でついた、餅のような食べ物で、すでに「練粥」とはいえなくなります。この分類に従えば、ブルキナファソ中北部州やワガドゥグ近辺ではモロコシを多く栽培しているため、モロコシのトを食べています。一方で、より北方に位置するウダラン州は年間平均降水量が350mm 前後であり、より乾燥に強いトウジンビエの栽培が盛んなので、やはりトもトウジンビエが多くなってきます。ただし、この地方では、砂丘部でトウジンビエと水かかりのよい低地でモロコシ栽培しているため、トウジンビエとモロコシのトの双方を食べます。このように、降水量に加えて栽培作物を決定する際には土地の条件を考えることも重要です。

しかし、ワガドゥグでは、家庭でもレストランも屋台も、トといえばトウモロコシです(写真①)。確かにマーケットに行けば、トウジンビエやモロコシは売っているものの、売り場の多くを占めるのはトウモロコシで、トウモロコシの多くは輸入品で価格も安いのが一般的です。トウモロコシのトは白か少し黄色がかったもので、これは、トウモロコシ自体の色(白トウモロコシ、赤トウモロコシ)に由来します。そしてトウモロコシのトは、ツルツとした食感で、寒天や杏仁豆腐を思い起こさせます。

私たちが通う中北部州の村で食べさせてもらうトはモロコシが原料になることが多いです。

こちらのトは、ピンクがかっていて、モロコシの粉の密度が高く、腹もちがいいです(写真②)。外国人でも、多少この地域に行き慣れた人にはモロコシのトの方が人気があるのではないのでしょうか。私にとっても、モロコシのトの滋味あふれる雑穀の味はなんとも言えず、食事をした、という実感を伴います。村の人は「トウモロコシのトは「おかゆ」のようでもの足りない」と感じているようです。

一方でワガドゥグ在住のアブドゥルさんは、トウモロコシ以外のトはありえないと言い、村のインフォーマント(調査助手、情報提供者)に聞いても、トウモロコシのほうが好みだと言います。なぜでしょう？

1つに、とくに油を多く使う都市部では、コメ食が増えていることが考えられます。この結果、常食のトはさっぱりとした食感で済ませてしまおう、という傾向が考えられます。また、トウジンビエやモロコシには田舎の食事というイメージが付きまとい、反面、白くてピカピカと輝くトウモロコシのトが都会的、という感覚もあるかもしれません。こうした味覚や見た目の問題は客観的には実証しにくいのですが、どうもこういう感覚的な理由で食は選択されているように思います。

しかし、2015年12月の調査でトの素材について、おもしろい話を聞きました。それは、保存

に関する話です。トウジンビエやモロコシのトは作った翌日には可食部の半分が痛んでしまうそうですが、トウモロコシのトは翌日でも全く問題なく食べられるといます。余ったトウモロコシのトは水を浸して、翌日は水を捨てて再加熱します。また、水に浸さずに保存すると、前日より水分が抜ける分、トウジンビエやモロコシのトのような凝縮した食感になり、密度の濃い硬いトになります。そのため、硬いトが好きな人の中には、わざわざ一晩おくという人もいるくらいです。核家族化が進む都市部において、ここ数年こそ冷蔵庫も普及し、保存の在り方にも変化が出てきているはずですが、こうした保存の問題も食料選択の大きな要因となっているのかもしれない。

清水貴夫・宮寄英寿



写真①トウモロコシのト



写真②モロコシのト

[付録]

ウェドラゴさんのお宅の「ト」

トには必ず何らかのソースを絡めて食べます。最近ではスプーンを使って食べる人が増えていますが、今でも、手でトをちぎって揉み、それにソースを絡めて口に放り込むという食べかたをする人が多いのです。ソースには、さまざまな種類の葉や野菜が使われます。見た目が似ているため、慣れるまで見分けをつけるのが難しいですが、そこには生活の知恵やこの地域の環境が現れます。

44

例えば、野菜のまったくない時期（雨季の始め）には、乾燥させておいたオクラ、バオバブの葉、オゼイユ（ハイビスカスの一種）などが使われます。野菜を乾燥させると味が濃くなるので、この時期のソースのほうが美味しく感じる人が多いようです。また、新鮮なバオバブやオクラをたたいてソースにします。

いつも運転をお願いしているウェドラゴさんは滞在最終日に必ずご自宅に招いてくれてトをごちそうしてくれます。ウェドラゴさんは、レンタカー・ドライバー歴20年以上。15年ほど前から日本の企業のドライバーとして日本人にかかわりはじめました。日本車をこよなく愛し、現在は3代目のカローラ（昭和63年型）に乗っ

ています。

ウェドラゴさんは10歳以上歳の離れた奥様と3人の娘とワガドッグに暮らしています。子どもたちは都会っ子らしく、あまりトが好きではなく、私がやってくると必ずトなので、それほど歓迎されているようには思えません。しかし、そんなことは知らないふりをして、この日は奥様をお願いして、買い物に行くところからご一緒させていただき、レシピを作りを手伝ってもらいました。

レシピ

ト（7-8人前）

材料 ・トウモロコシの粉（約1kg）

- ① 水2Lを沸騰させる
- ② 粉250gを水に溶いておく。
- ③ お湯が沸騰したら②を少し残して入れて水をさらに1L加え沸騰させる（ダマにならないようにする）。
- ④ 残りの粉の半分ほど（400g）を入れ、一旦火から外し、叩くようにかきまぜる。
- ⑤ 残りの粉の半分（200g）を入れ、かきまぜる。
- ⑥ 残りの粉を入れたら、②で取っておいた水溶きの粉を入れ、さらにかきまぜる。
- ⑦ 盛りつけて完成。



写真③ウェドラゴさんの3人娘

45



写真④トを作る奥様

🍴 レシピ

オクラソース (7-8人前)

材料 ・乾燥オクラ 150g

- ・スンバラ* 3玉
- ・玉ねぎ 小2-3個
- ・玉ねぎ茎(ネギ) 1束
- ・魚(アジ)** 3匹
- ・乾燥小魚 100g
- ・マジー(コンソメ) 2キューブ
- ・ポタス(ミョウバン) 少々
- ・トマトペースト 50g
- ・塩 少々
- ・油 300ml

*スンバラ：ネレの実を発酵させたこの地域で広範に使用される独特の調味料。納豆のような匂いがするため、日本人には大方うけが良い。

**ブルキナファソなど西アフリカ内陸部は当然のことながら海がありません。しかし、ブルキナファソでは魚を目にすることが多く、川魚よりも海の魚の方が身近。これは、近年の冷凍技術の発達により、セネガルから(おそらくガーナなどからも)入ってきているためです。街の大きな市場では、毎日魚市場が開かれるほどです。

- ① オクラ、乾燥小魚を砕いて粉状にしておく。
スンバラもよくつぶしておく。(写真⑤、⑥)
- ② ネギを切っておく
- ③ アジをぶつ切りにして内臓を取り除いてよく洗い、素揚げにする。
- ④ 揚げたアジを一旦はずし、油に玉ねぎ、ネギを投入。よく炒め煮しておく。
- ⑤ ④にトマトペーストを足し、水を少し足す。
- ⑥ 粉末の乾燥小魚を加え、さらに水を足す。
- ⑦ マジー、塩で味を調え、スンバラを投入。よくかきまぜ、味がなじんだら最後にオクラとポタスを投入して完成。(写真⑦、⑧)



写真⑤乾燥オクラを粉にする



写真⑥さまざまな調味料を混ぜ合わせる



写真⑦最後にオクラの粉を投入



写真⑧完成！